

2010年10月フランス合宿覚書

1. 地図と現地の写真



オープン凹地



コブ(左)とガケ(右)



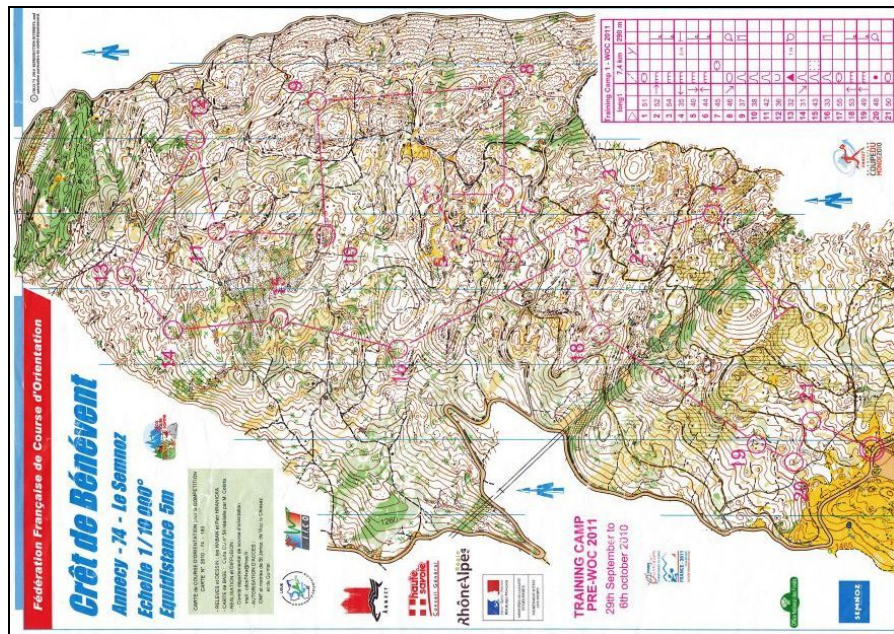
ストーニーグラウンド



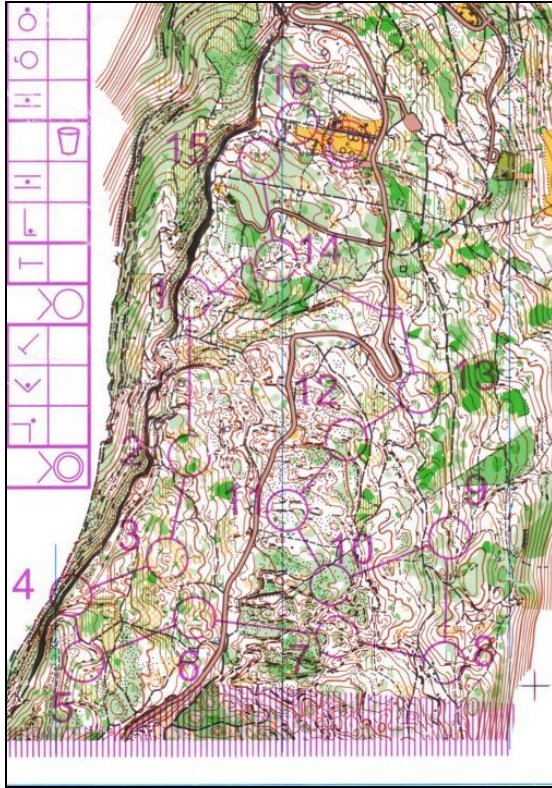
倒木（緑の×）



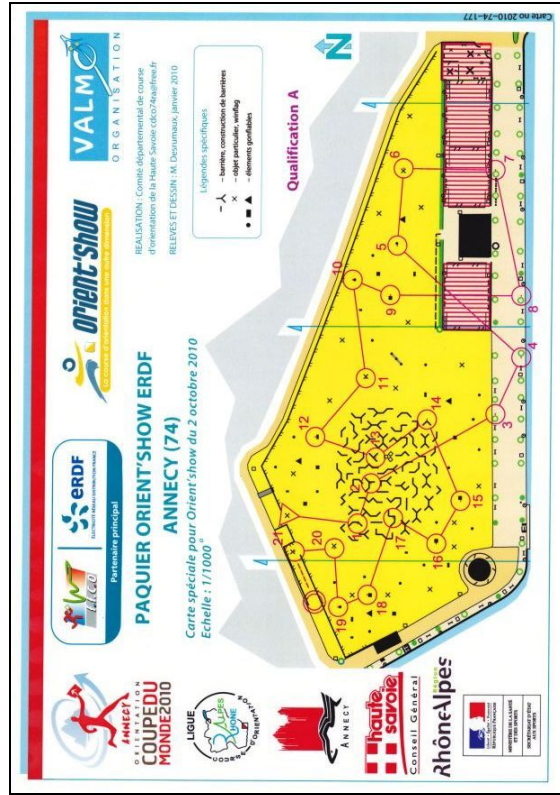
土がけとBヤブ（背景）



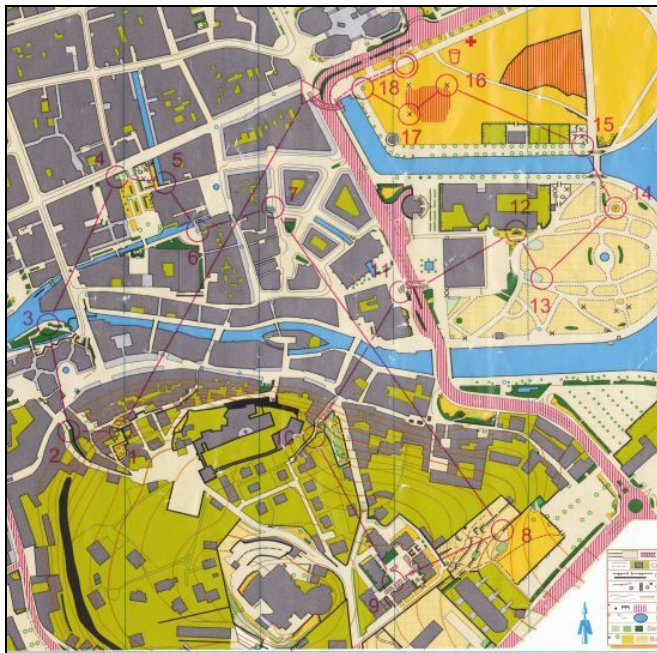
Crêt de Benevent



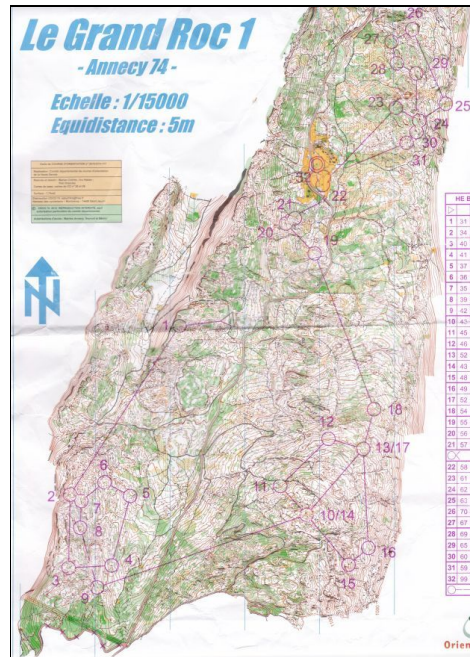
Model Event



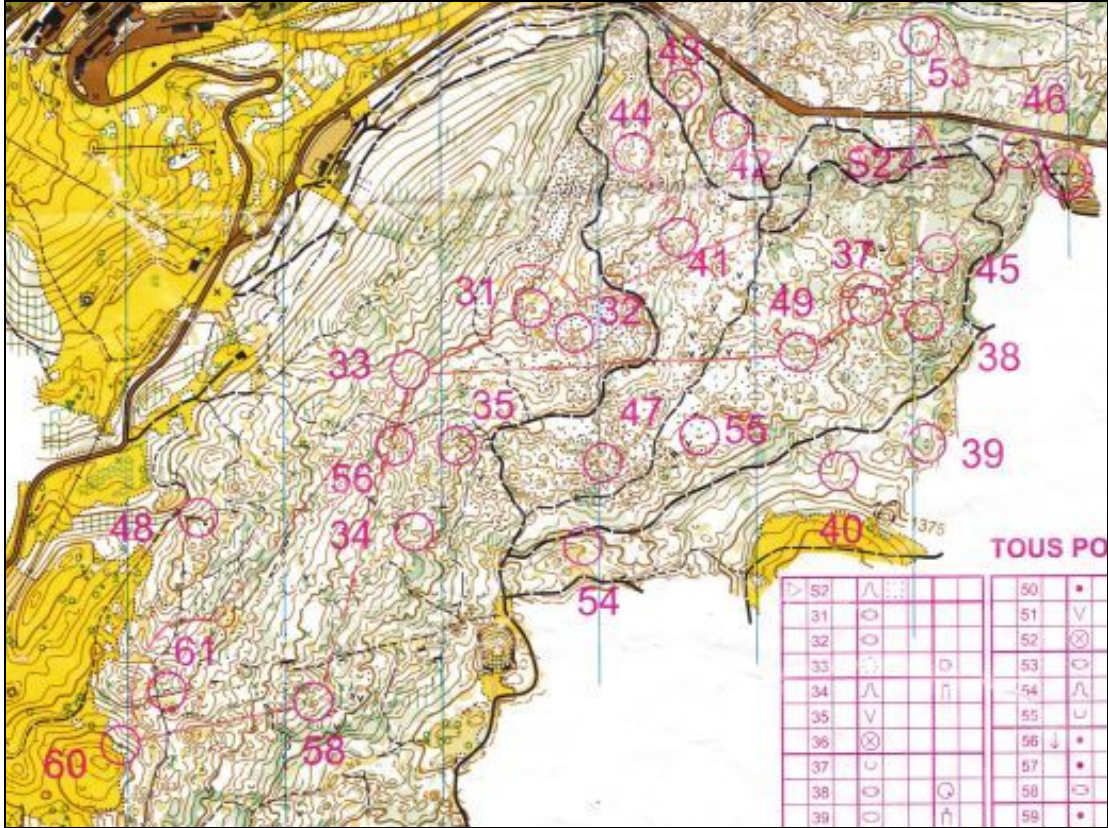
Paquier Orient'show ERDF Annelly



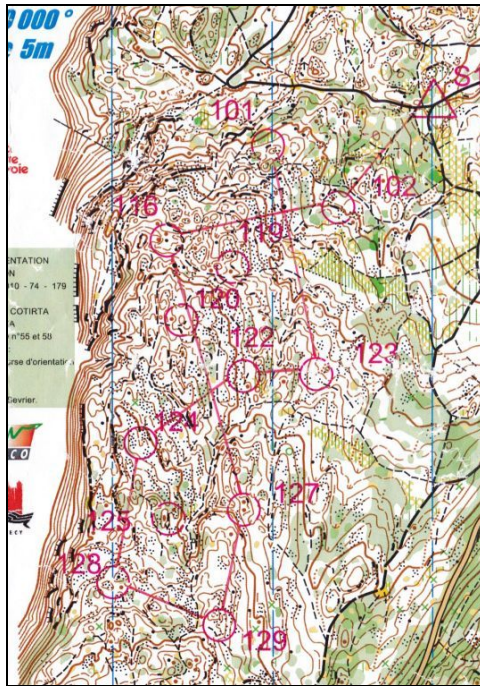
Vieil Annecy



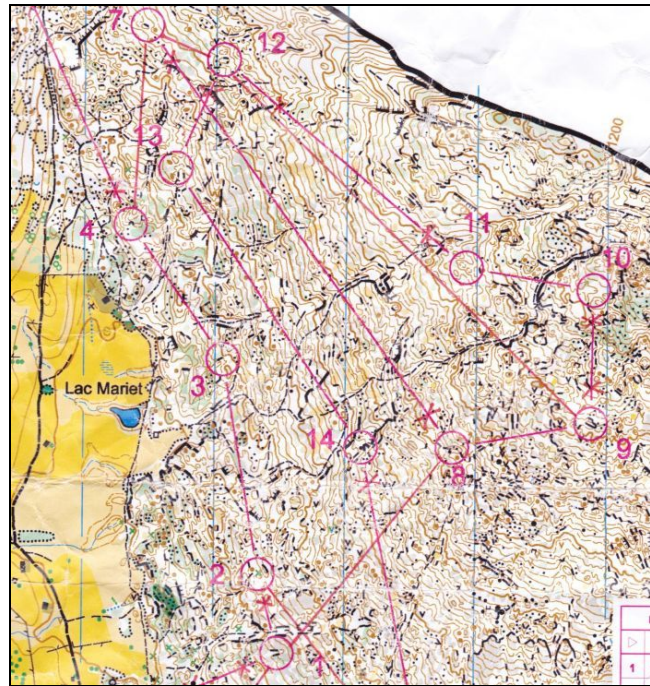
Le Grand Roc 1



Le Revard



Forêt du Grand Roc Sub



Montagne de Bange

2. 合宿の記録

1 日目 (1.Oct.2010)

日記

朝の目覚めはよい。ちょっと涼しいが寒いわけでもなくよい気温。アヌシー湖沿いを走って、アヌシーの街を抜けて山道を登る。霧がかかってきて、さらにそれを抜ける。1000mくらい登ったところが今日のトレーニング地点。下界は見えず雲海が広がる。ちょっと肌寒いが走る分にはちょうどよい。森の中は岩がごろごろ。8kmのコースを2時間半かけて回ってくる。大変タフなコース。

夕方はワールドカップのチェックイン。土曜のスプリントはヘッドランプ必須という罫。さらに昼に行われるオリент・ショーなるものはラビンスOであることが分かった。3本やって合計タイムを競う。8人が準決勝、さらに4人が決勝へ進める。優勝賞金は150ユーロ。なんだ、駒ヶ根でやったクイックOのほうが賞金いいじゃないか。土日のイベントとも世界選手権イベントとあってTV中継もあり運営に力が入っている。

気づいたこと

- ・ 地形を辿るだけなら難しいわけではない
- ・ しかし崖や倒木、ヤブなどで思ったとおりに進めないタフな路面。まっすぐ進むのは体力的にも精神的にもストレスを感じる。
- ・ ヤブや森の中のセミオープンな典型的なヨーロッパ基準
- ・ コブはある一面から見るとかなり小さく認識しづらい
- ・ 岩ガケ表記されている岩はわかりやすい(もちろん斜面の下からみた場合)
- ・ 踏み後を見る限り道・切り通しを多めに使っている
- ・ プランナーは距離が伸びても大周りの道周りをリコメンドしてきた

利用した地図

- ・ Cret de Benevent

写真



宿から見える風景



雲海

2 日目 (2.Oct.2010)

日記

大忙しの長い1日となった。

午前中はモデルイベント。昨日のテレインに比べるとかなり日本に近いテレインだった。対応はそんなに難しくない。昨日のはミドルタイプ、今日のはロングタイプ、という位置づけになるんだろうか。これならなんとか戦えるかな、という気はする。が、明日の世界カップ本番は標高が高く1日目のテレインに近い。テレインの状況によって走り方を変えていく必要がある。

午後はオリエント・ショー。やるのはラビリンスOというアナウンスがあったが、日本的に言えばクイックOとラビリンスO。まさに駒ヶ根でやったそれと同じイベントだった。ただラビリンスは六角形的な配置がされていて、クイックO部分は街路樹やらのぼり旗やらバルーンやらいろいろな特徴物に配置されているのでナビゲーションはしやすかった。ここで皆川選手が女子の予選を通過した。彼女のスピードは他の選手と比較しても早かったので、この競技ではトップレベルにあるように思う。で、あれよあれよと準決勝も勝ち残り、決勝へ。決勝も健闘して4位入賞。賞金が出る3位まであとちょっと。他のトップ選手と一緒に表彰台にあがっている姿はかっこよかった。肝心の僕自身は、予選1回目でスタートに必要なパンチを忘れており、3本の揃えなければならない結果が揃わず失格。なんか最近そんなのばかりだ。

競技時間中にはフランス代表のサイン会があったり、市民向けにコースを開放したり、スクリーンでオリエンテーリング紹介の映像を流したり、オリエンテーリング関係のショップ(もちろん noname も!)がたくさん出ていたり、オリエンテーリングをPRするためのイベントとして大いにワールドカップを活用している感じだった。そういえばそのオリエンテーリング紹介映像の中でロゲイニングがフットO・スキーOについて紹介されていた。ロゲイニングはオリエンテーリングの一種だ、という明確な枠組みがあるようだ。

夕方からスプリント、の予定が指定されたスタート時間は21時15分!まだ日が長いとは言え、20時前には真っ暗になるし、結構冷える。夜の帳が降りるとともにライトアップされるアヌシーの旧市街地。しかも今日は土曜の晩、街にはお酒を楽しみ一般市民が多数。そんな中をヘッドランプをつけた多数のオリエンティアが縦横無尽に駆け抜ける。しかも本格的な旧市街地のスプリントオリエンテーリング。建物の裏、細い路地の先、階段の下、店の軒下、ワインを楽しみテーブルの間を抜けていく。これはもう二度と経験できないかもしれない、僕のオリエンテーリング人生に刻まれる貴重なレースだった。

レース後、ゴールレーンをそのまま走り抜けて車へ直行。22時半に宿にたどり着き、吉田コーチが用意してくれたディナーを食べてそそくさとワールドカップレースの準備。こういうスケジュールを経験しておくのも本番に向けた貴重な準備になるだろう。

気づいたこと

- ・ ストーニーグラウンドも少ないエリアでは日本と同じ感覚で走れる
- ・ トップ選手がまっすぐ行ったところを道を回って比べてみたところ、数秒の遅れ。中間の速度差は明瞭ではないが、彼らから数秒の遅れで済むならば、そういうチョイスはありえるだろう。
- ・ ルートチョイスも日本のそれに準じて考えてよさそう

- ・ セミオープンが認識しやすい。セミオープンの角、という正確な位置把握は難しいが、シンプルな特徴物としては使える。
- ・ スプリントとしては典型的な旧市街地コース。袋小路への入り口をチェックするのが重要。

利用した地図

- ・ Model Event
- ・ Paquier Orient'show ERDF Annecy
- ・ Vieil Annecy

写真



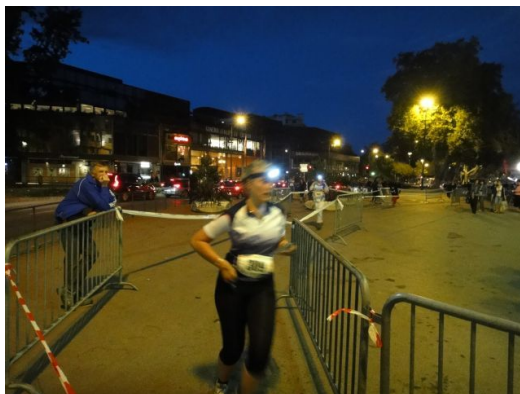
オリент・ショーの様子



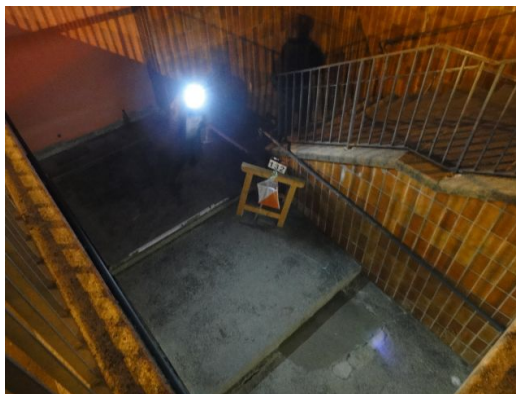
表彰台にあがる皆川選手



暮れなずむアヌシーの旧市街



ナイトスプリントOの様子（左右とも）



3 日目 (3.Oct.2010)

日記

ワールドカップ本番。スタート地区の雰囲気「お久しぶり」という気持ちに。今回のレースは徹底的に道を回る、それでタイム差がどのくらい生じるのかを確認する、という目的を持って臨む。

出だし。いきなり TV カメラがいて少し舞い上がってしまったが、ファースト・コントロールのアタックポイントまでは確実に進む。しかしその先の微地形エリアで北隣のゾーンに入り込んでいることに気づけず、6,7分ウロウロしてしまう。長いレース、まだまだこれから挽回できる、と気持ちを切り替え、セカンド・コントロールへ向かう。

ロングレッグ、途中まではトレイルを走るルートが見える。さらにかなり思い切って、一度逆方向に出戻って長く道を引っ張るルートを取る。同じくらいに脱出したイタリアの選手は森の中を突っ切ってトレイルに出るルートを取っていた。結果的には道に出るまでは同じくらい。収穫、収穫、と思って途中で吸収したポルトガルの選手と3人で進む。こちらアタックポイントまでは順調。彼らを出し抜き、コントロールへ向かったつもりが、ない。地図を読み直し、手前だったと先へ進むもない。彼らも一緒に動いている。とりあえず少し先に進めば平らな地形が広がるからそこまで行ってリロケートしてしまおう、と進むもその地形も出てこない。どこにいるのかさっぱりわからず、周りにいた選手も消えている。とにかく分かるところへと激斜面の縁に出て、これだと確信して進み直すも出てくるのはイメージとまったく違う地形。どれだどれだとやっているうちにかなり先にある3番コントロールを見つけてしまい、そこから戻る。が、戻っているうちにまたどこか分からなくなり、女子コースのコントロールや併設大会のコントロールを見つけてばかり。思い切ってトレイルまで出戻ろうとすると、絶対これだ、というヤブやピークを見つけてしまうので、わざわざトレイルまで戻らないでもよいだろう、と再アタック。しかしその先がどうしても理解できない。レース開始から1時間が経った頃になんとか入ってみた沢の中にコントロールを発見。長かった。2時間越えが予想されたコース、このペースで、さらに体力の消耗を考えると3時間を越えることが容易に予想できた。しかし途中で止めるという選択肢は浮かばなかった。これはロゲインなどで手に入れた精神的なタフさかもしれない。

持っている補食用のジェルは1つだけ。この先の長さを考えると今すぐ使うわけには行かない。中盤にあるループの中心までは我慢しよう、とロングレースのペースへ落とす。今回はとにかく森の特徴をつかめればよいと割り切って、結果は何も望まないことを覚悟。とても屈辱的ではあったが、本番で結果が出ればよいんだ。その後は比較的対応できる区間が多かったこともあり遅くても順調だった。

しかしループがこれまた刺激的なレッグが続く。山のとっぺんのコントロールへ2回アタックしなくてはいけない。さらにその下の斜面の細かな地形にコントロールが散らばっている。ようやくループが終わったところで、簡単なコントロールへのアタック。しかし実はここで隣接する女子にコントロールをチェックしてしまっていた。二桁のワールドカップ用のコントロールだということだけしかチェックしていなかった痛恨のミス。しかしかなりきわどい隣接コントロールで結構な選手がここで失格になっているようだ。会場に戻るまでは後ろから追いかけてくる強豪選手と一緒にいる。時にペースを作ることもあるが、いかんせんさすがに体が重い。途中でじりじりと離されて消えていく。

会場脇のスペクテーターコントロールを取った時点で3時間。最終ループはヤブの中のコントロー

ルを進む。まるでミドルコースのようだ。きっと地元フランスのジョルジュを何がなんでも優勝させるためのジョルジュシフトのコースに違いないと思いながら、ミスをしながらかんとか見つけて 3 時間 40 分でフィニッシュ。純粋なオリエンテーリングとしては過去 2 番目に長い時間をかけて走ってしまった。しかもスプリットタイムを見直すと 1 つ間違っていることに気づきWショック。

終わった当初はちっとも対応できなかったとかなり悲観的であったが、しかし冷静に見直してみるとアタックポイントまでは確実に進めている。スピードを出していてもそこまではうまく行けるだろう。その先の問題だ。見えるもの、見なくてはいけないものの選別をしておかないといけない。

夜のバンケットはポーリング場。ディナーを食べて、ポーリングが 1 ゲームできる。他国の選手もオリエンテーリングばかりやっている人たちなのでそんなに上手ではなく、楽しくやっていた。しかし進行役がいるわけでもなく、その場の雰囲気の流れをまかせているあたりがフランスっぽい。

気づいたこと

- ・ 日本的な地形の部分は問題ない。
- ・ アタックポイントから先をどうプランして、現地で識別するか。
- ・ どの選手も細かな地形のエリアでは立ち止まって地図を読むし、走りにくいところでは「痛い！」と言いながらがんばって走っている。

利用した地図

- ・ Le Grand Roc 1

4 日目 (4.Oct.2010)

日記

レストデー。来年夏の本番環境の確認。アヌシーを通り抜けてイベントセンターが置かれるエクス=レ=バンへ向かう。エクス=レ=バンの街では2つのホテルをチェック。1つは郊外にあるが湖畔にある落ち着いたリゾートホテル。もう1つは街中であって便利だがちょっと古い感じのビジネスホテル。泊まるなら前者がよい雰囲気だなと思ったが、車がないと生活はできない。

そのまま街中でランチをとる。おいしい食事が出てくるが、ゆっくりとサーブされるので、外食するには1時間以上の時間を覚悟しなくてはいけないようだ。

続いて来夏の開催地となっているシャンベリーの街へ。しかしこの街は大きくて、かつ雑然とした感じがあって車の運転も疲れた。来夏はあんまりこっちの街には近づかないでエクス=レ=バンで過ごしていたほうがよさそうだ。どちらの街も入り組んだ旧市街地というよりは区画の大きな市街地という雰囲気。

帰りはアヌシーではなくアルペールビルを経由して宿へ戻る。実はアヌシーは2018年の冬季五輪に立候補している。第1回冬季五輪開催地のシャモニーやグルノーブルなどもあり、このあたりはまさにスキーのメッカ。

ところでフランスは、他に行ったことのある北欧やチェコのようなヨーロッパ諸国に比べると国全体が都会なのでどこにいても車が多く、集落の数も多いので車の移動は結構気を使う。なので前述の宿の選択については、車の運転をしなくてもオフィシャルトランスポートを使える街中のホテルに住むのも選択肢としてはありえるのが悩ましいところ。

夕方、宿舎の裏山をジョギング。走りやすいトレイルが隣町まで続いていて気持ちよかった。宿舎のすぐそばの村の集落も落ち着いた雰囲気でもよかった。どこの国に行っても都会より田舎のほうが落ち着く。

気づいたこと

- ・ スプリントの市街地は予選・決勝ともトリッキーな路地裏などは少なそう。

写真



湖畔の宿



市街地の宿

5 日目 (5.Oct.2010)

日記

この日は来夏の世界選手権ミドルの競技エリア内で行われるトレーニングイベント。つまり本番の隣接トレイン。早朝に再び裏山を走る。

宿舎からは約 60km の距離がある。標高は 1500m 付近。しかも昨晚からしとしとと降る秋雨の影響もあり、あたり一面は濃霧。夏はこんなことにはならないと言っていたが、雨が降らないという保証はないので要注意。

地形的にはそんなに難しくない。路面と他のトレインと同じレベルのストーニーさ。ただこれまでと違って落ち枝が多くて、日本だと縦ハッチで地図表記されそうなエリアが多くて難儀であった。また見通しが悪く、大きな地形もかなり引き付けない認識できない。ルートチョイスのトレーニングを行ったが、今のレベルではかなり遠くても道を回ったほうが格段に早い。そのタイムが予選通過の可能性を残す速さなのかまだわからない。技術的にはコンパス直進をはずすと痛い目に遭うが、きちりやれば進める感触を得ることができた。いかに正確に、そしていかに早く進めるか、日本での課題である。

吉田コーチが腕を振るって用意してくれる夕食がおいしく、ここ数日は満足な食事を取ることができている。料理ができる男はカッコいい。

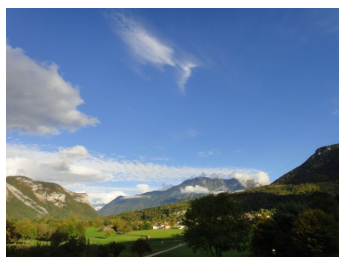
気づいたこと

- ・ 傾斜変換は注意深く見ればわかる
- ・ ただし見通しが利かないので、日本の感覚で大きな地形を探そうとすると戸惑う。なるべくひきつけて大きな地形を捕らえる感覚を覚えておく。
- ・ アタックポイントから先をどうプランして、現地で識別するか。
- ・ ガレ場を早く走るテクニックが必要。
- ・ 落ち枝、倒木エリアをナビゲーションしながら進むテクニックが必要。
- ・ 道を使うルートを早く進めるようになることを重視したほうが予選通過の可能性は見えてくる。

利用した地図

- ・ Le Revard

写真



裏山からの風景



宿の裏の村

6 日目 (6.Oct.2010)

日記

トレーニング最終日。この日は2つのトレインに入る。

午前中はワールドカップが開催されたトレイン。短めのサーキットコースに入る。吉田コーチから道や凹地など辿りやすいラインを使って進むように指示があり、そのとおりに走る。時間も余裕があったので2回回る。一度入ったトレインに入るのも、同じコースを回るのもフランスに来て初めてのことだった。そのせいもあるかもしれないが、2回目はかなりよい感覚で走ることができた。地図からのイメージと現地の風景がかなり一致する感覚を掴めた。不安なく進める自信を回復することができた。

午後は今回のトレーニングトレイン最難関と言われているトレイン「ジョルジュでも時間がかかるから」と運営者から警告が出ている。他のトレインと違って灰色で描かれる岩盤が多く存在するトレイン。ここでは沢や凹地など道以外の地形的なラインを捕らえる指示がコーチからあった。午前中のよい感覚が残っていたので少し自信があったが、見通しがとても悪く、また岩盤上の地形も理解ができず手こずる。後半になってようやく現地の対応ができるようになったが、スピード感のある走りには程遠かった。みんな速くは走れていない、という情報だけが唯一の救い。

気づいたこと

- ・ 道以外に使えるラインとして凹地、細長い沢を追加
- ・ 歩測による距離把握が重要(それがないと途中の小さなクリアリングを地図上のオープンと勘違いしたりしてしまう)
- ・ 岩盤の上はガレているが木がない分、森の中よりは走りやすい。ただコンパス以外での方向把握は難しい。

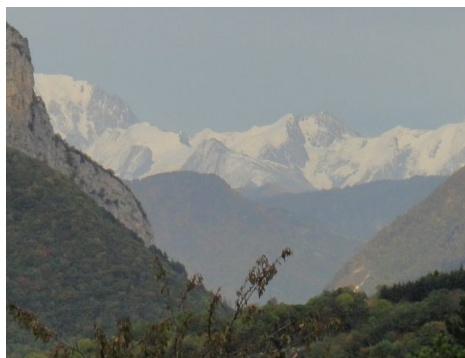
利用した地図

- ・ Foret du Grand Roc Sub
- ・ Montagne de Bange

写真



最後にみんなで



裏山から見えたアルプス

3. 来夏に向けて

大きな地形を目印にしてシンプルなルートプランを立てる、という点においては日本のそれと変わらない。ただし大きな地形でも見通しが悪いので、かなり引き付けないと認識できない。そこに行くまでの有効なツールはコンパスと歩測であった。また途中のチェックポイントとしては森の中のセミオープン、凹地、細長い沢が分かりやすく使いやすい。しかしチェックするものが増えすぎるとスピードが落ちるので、そのバランスを残りの期間で調整していきたい。

最終日に入った特殊なトレインを除けばアタックポイントまではシンプルなプランである程度ラフに対応可能である。アタックポイントからは1つ1つ地形を確認しながら近づくくらいの慎重さが必要である。が、それをしていると大変スピードが落ちるので、前方の特徴物だけを捕らえながら進めるようになりたい。ワールドカップのマップのレベルならできるようになってきたので、あとはイメージトレーニングをするしかない。

岩や落ち枝、倒木の上を走ることが多いのでバランスを取るために力と時間を使ってしまい前に進めない。テクニックとしては安定した場所（岩の手前や倒木と倒木の間）に足をつけることや、重心を低くして安定した走りを行えるようにトレイン内で練習が必要。体を支える筋力（体幹）の強化も必須だ。山の中はスピード自体はそこまであげられないはずなので（チェコのWOCのトップタイムのペースに比べるとキロ1分あたり遅い、またWOC決勝の常連でも今回のワールドカップのコースを120分近くかけて走っている）ある程度のスピードを維持し続けられるスタミナ（筋持久力）が鍵となると思う。

開催地は標高が高いので高地に慣れる準備が必要である。モンブランが近いので、早めに現地入りしてトレッキングしながら高地慣れするのが気分的にもよさそうである。

4. フランスについて

料理

フランスの料理は基本的に日本人の口に合う。店（地方？）によって塩っ辛い料理が出ることもある。朝食はコンチネンタルスタイルなのでパンとコーヒーだけが出ることが多いので別途ハムやチーズを用意しておくといよい。パンやチーズは安くてうまい。安いワインでも美味しいのでお土産には事欠かない。



交通

今回はバスや鉄道を利用しなかったが TGV が走っている国なのでさほど問題はないレベルだろう。他のヨーロッパに比べると人口が大きく、集落も多いので車の交通量は多い。そのため場所によっては車の運転はストレスを感じることもある。日本の渋滞に比べればたいしたことはないが。むしろ田舎道で早いスピードで走ってくる他の車をどう避けるかのほうが大変かもしれない。いずれにしても移動には思ったよりも時間を要するので拠点をどこに置くかは重要。

物価

ユーロ安なこともあり、税金込みでも日本とほぼ同じ位。サービス料は高いが食料品等は安いので自炊をすれば安く生活できる。ワインは1本300円~、コーラは2ユーロ。空港・エキナカの物価が市価に比べると高い。注意が必要なのは隣国のスイスだと物価が高騰すること。ジュネーブ空港ではレンタカーをフランス価格で借りることができるのでそちらで用意するほうがよい。

データ (2010年10月現在)

- ・ フランスの人口：約6544万人（日本の約50%）
- ・ フランスの面積：約64万平方メートル（日本の1.7倍）
- ・ フランスの通貨：ユーロ（EUR） 1ユーロ = 115~125円
- ・ フランスのオリエンティア：日本と同じくらいの数という話（人口比率的には日本の2倍）
- ・ フランスのトップ選手：Thierry Gueorgiou（男子世界ランク1位）
Celine Dodin（女子世界ランク17位）

